

(中正國小輔導處提供分享)

文章摘錄自《親子天下雜誌 26期》 作者\王意中心理治療所所長、負責心理師

天天準時上學不遲到


美好的清晨時光卻像戰場：孩子賴床不起來；好不容易起了床，又拖拖拉拉、還不吃早餐；終於可以出門了，偏偏又忘東忘西.....如何讓孩子天天準時、從容上學去？


「現在幾點鐘？快起床，還睡，上學快遲到了，你知不知道？」「叫你早點睡不睡，現在賴床還發什麼脾氣？動作快！遲到了，你就知道。」「你還拖拖拉拉，不就刷個牙，到底要刷到什麼時候？」媽媽持續嘮叨、催促著。

「你幹嘛，我的巧克力吐司不要烤啦！又乾又難吃，誰吃得下！」吃個早餐得三催四請、動作慢吞吞的哥哥，咬了一兩口吐司，一臉不耐的說：「不吃了，我飽了。」隨後將剩下三分之二的吐司留在餐盤上，臭著臉往房間找衣服去。

媽媽苦口婆心的交代：「上午天氣有點涼，帶件外套，免得著涼。」但哥哥充耳不聞，索性把外套丟在沙發上，繼續在衣櫃裡挑三撿四，不時嘟囔著：「煩死了，到底要穿什麼？」

上班快遲到的爸爸轉著手上的車鑰匙、在門口踱步，嘴邊不時抱怨：「叫你昨晚把書包整理好不整理，現在才跟我說找不到聯絡簿。如果讓我今天上班遲到，晚上回來你就知道！」「還在玩什麼遊戲王卡，你爸爸在門口等你，上學快遲到了，還在東摸西摸，你真的搞不清楚狀況耶！」媽媽拉高音調對著慢半拍的哥哥大聲叫嚷。





對於有孩子必須要上學的家庭來說，如此「急拖拉催促」的戲碼總是不時上演，讓父母頭痛傷腦筋、孩子煩躁壞心情。為了迎接開學，喚來每天愉快的早晨時光，我分享以下七種行動方案，讓孩子順利的與你說聲早安、與床鋪道聲再見，準時出門上學去。

狀況一 早上起床叫不醒

晨光好序曲。喚醒孩子的起床方式，你是讓他睡到自然醒？還是有著屬於自己風格的叫醒方式？在晨光序曲中，選擇適合孩子的方式，讓他自然及愉悅的起床。無論是透過視覺，例如，拉開窗簾讓陽光滲透進來；或將房間內的光源逐一打開，讓房間整個亮起來。


或許你傾向用聽覺的方式，例如，轉開音響或調至音樂網，讓美妙的音樂旋律流瀉出來，無論是蟲鳴鳥叫的自然情境聲或貝多芬交響曲都行。你也許選擇機械式的鬧鐘鈴聲，像部隊般讓孩子在激昂聲響中起床；或者將電視轉至孩子熟悉的節目頻道。當然，也可能是你的叫醒聲、呼喚聲。

你可能習慣用接觸的觸覺方式來喚醒孩子，例如，輕輕搖晃他、擁抱他、扶坐起來、給予一個輕輕的吻，或用毛巾沾著溫水擦拭他沉睡的臉龐等。動個腦筋，只要任何你想像得到的都行。

狀況二 有下床氣

睡眠有循環。每個人都有屬於自己的睡眠循環，包括淺眠與深眠間不斷反覆的過程。要預防孩子下床氣，請避免選在孩子熟睡、深眠的階段叫醒他。在這階段，被喚起的孩子通常容易感到頭昏腦脹、頭重腳輕。半夢半醒間，也因此容易伴隨著暴躁、易怒的負向情緒，即俗稱的起床氣、下床氣。

為降低孩子出現下床氣的頻率，試著抓出屬於孩子的睡眠循環。有些人的循環週期是每次一・五小時，有些則是每次兩小時。這部分因人而異，但你可以仔細觀察估算，或試著回想孩子以前順利起床的成功經驗。



將睡眠循環週期乘以倍數（例如乘以四、五或六），如果每次週期是一·五小時，乘以六等於九小時；如果是每次兩小時，乘以四等於八小時。接著倒算回孩子應該睡覺的時間，例如，當孩子需要在早上六點半起床，往前估算需在幾點睡覺？以上述兩種週期為例，若為一·五小時，應在晚上九點半或十一點開始睡覺；若為兩小時，要在晚上十點半開始睡覺。讓起床時間剛好接近一個睡眠循環的結束，最為適合。

狀況三 故意慢慢刷牙洗臉

行為付代價。當每天一早，你的孩子對於該做的基本盥洗，無論刷牙、洗臉、梳頭，都故意慢慢的來、慢慢的做。這時，你必須先思考，為什麼他敢如此優哉游哉、不疾不徐？

我們很容易警告孩子：「再不走，上學遲到了，後果你要自行負責。」但有時，你是否為了不想讓孩子上學遲到，總會想方設法，如同快遞一般，使命必達，在鐘響前的那一剎那讓他準時到達學校。如此，孩子對遲到這件事當然不會在意，因為依慣例，你一定有辦法讓他不遲到。

必要時，是應該讓孩子去經驗一下遲到的代價，承擔行為的後果。建議你，可事先與班級導師溝通，在不傷害孩子自尊心的情況下，當他上學遲到了，剝奪他應該有的權利，例如遲到十分鐘，因此剝奪他第一節下課出去玩的權利、取消下一節電腦課自由上網的時間，而老師對他的笑容在這節課也會少一點；或者是給予孩子所不喜歡的任务，例如下課要求他整理教室裡的讀書角。當然，別忘了這些「剝奪」必須是他所在意的。孩子故意慢慢來，是可以改善、控制的，前提是你要讓他付出代價。

狀況四 挑剔早餐，愛吃不吃

不能沒有你。讓孩子的責任加碼，試著在學校的早晨時間安排非他不可的情境。建議你，可與導師協調，在孩子的能力範圍內給予任務，讓他的優勢能力被放大、被看見。例如，安排他擔任早上校門口的糾察隊、朝會的司儀，或擔任教室開門開窗手，讓責任感來充當他的生理鬧鐘，以及加速動作的活

狀況五 穿衣服挑三揀四

自發的魅力。建議你在前一晚，讓孩子有充裕的時間，依照隔天的規定準備，如制服、便服或運動服；挑好後，整齊的擺放在床頭或明早容易拿取的地方。請記得，不要在時間急迫的上學前與孩子為了挑選衣服起爭執。畢竟，有時當下最急的還是父母自己。

或許也可讓孩子參與他感興趣的早自習社團活動，無論是足球隊、籃球社或國樂社，讓自發性的動機促使他帶齊該帶的衣服、趕走瞌睡蟲、加裝動力馬達，準時上學。

狀況六 出門前才想到拿東西

書包整理術。千萬別讓書包變成調理包，什麼東西都裝進去。請記得，書包一定要在前一晚就整理；隔天上學前不要再動書包，直接背著上學，避免把書包裡的東西拿出來檢查後，又忘記放回去。

睡前，讓孩子定時在限定範圍內整理書包。千萬別讓他在家裡隨處整理書包，以免隨處放、隨處丟。根據聯絡簿來整理書包，需要裝什麼、帶什麼。確定不需要帶去學校的書和物品，直接統一收在固定的書架或置物櫃中。在固定時間、固定地點，做固定的事，讓整理書包變成自動化，一種充分發揮效率的良好習慣。

狀況七 臨出門還要玩玩具

走位相互換。這樣的畫面常會出現：爸媽站在門口，焦急的等待著後面慢吞吞的孩子。建議你，出門前，讓孩子走在前，你在後，試著將親子走位前後互換。如果臨出門前，孩子仍在把玩玩具，建議你運用非語言的方式，以手從後往前，順著他的後背或肩膀輕輕往門口推移，不需要言語嘮叨或責罵。當然，平時請在前一晚將孩子容易把玩的玩具歸定位，儘量避免讓它們出現在往門口



小提醒 7 對策，讓孩子準時出門上學

1. 晨光好序曲，喚醒起床很藝術。
- 2 睡眠有循環，淺眠深眠分清楚。
- 3 行為付代價，後果要自行承擔。
- 4 不能沒有你，早晨起床負責任。
- 5 自發的魅力，興趣活動具動機。
- 6 書包整理術，前晚固定打包好。

